

Водолеева Вера Алексеевна

магистр пед. наук, доцент, тренер

Козлов Александр Васильевич

магистр пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Горно-Алтайский государственный университет»

г. Горно-Алтайск, Республика Алтай

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-РАФТЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается психологическая подготовка спортсменов-рафтеров и их эмоциональное состояние перед соревнованиями и в учебно-тренировочном процессе, роль тренера в преодолении командой психологической апатии.*

***Ключевые слова:** рафтинг, спортсмены-рафтеры, психологическое под-готовка, спортивная практика, мотивация.*

Ни для кого не секрет, что спортсмены, почти во всех видах спорта, достигли максимального уровня физической подготовленности. Решающими факторами для достижения наивысшего результата на соревнованиях при равных уровнях физической и тактической подготовки, наличии современного инвентаря, является психологическая подготовка спортсмена. Рафтинг не исключение, так как он является командным видом спорта, то и в подготовке спортсменов, есть свои особенности.

В последние годы спортивный рафтинг набирает популярность во всех странах мира. Он является одним из молодых видов спорта на бурной воде. Впервые рафты в нашей стране появились, еще в СССР, на Алтае во время проведения международных соревнований «Чуя-Ралли» в 1989 году. Рафтинг не был отдельным видом состязаний, он входил в программу соревнований по технике водного туризма. К началу 90-х годов развитие международного движения спортсменов сплавляющихся на рафтах, стало требовать унификации правил проведения соревнований. Тогда и возник рафтинг, как вид спорта. В

1997 г. была образована Международная Федерация рафтинга (IFR), а через год – в 1998 году была создана Российская Федерация рафтинга (РФР) под руководством Алексея Викторовича Румянцева. Официально в России рафтинг, как отдельный, самостоятельный вид спорта внесен во Всероссийский реестр видов спорта в 2003 году (номер-код 1740001411Я) [1].

Естественным было то, что к новому виду спорта большое внимание проявили туристы водники и гребцы слаломисты. В подготовке спортсменов начали использовать различные тренировочные методики, применяемые в циклических видах спорта. На первых этапах тренировочной деятельности, разные методики давали примерно одинаковый результат в подготовке спортсменов. В дальнейшем уровень мастерства спортсменов вырос, претерпел изменение инвентарь и встал вопрос, о пересмотре подходов к учебно-тренировочной деятельности. Всегда проще найти подход к одному спортсмену, подобрать для него нужную методику тренировочной деятельности, нежели тренировать команду. Большое значение стала приобретать психологическая подготовка спортсменов, занимающихся рафтингом.

Психологическая подготовка – это совокупность психолого-педагогических мероприятий, направленных на формирование у спортсмена психических процессов, состояний и свойств личности, которые способствуют успешному решению, поставленных перед ним, тренировочных и соревновательных задач. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства [2].

Психологическая подготовка спортсменов подразделяется на несколько этапов:

– психологическая подготовка к тренировочному процессу, где спортсмен должен знать график тренировочного процесса, иметь четко поставленную цель и иметь мотивацию к занятиям учебно-тренировочной деятельностью. Причем юных спортсменов мотивировать проще, их мотивами является – быть силь-

ным, здоровым, всесторонне физически развитым. С повышением уровня мастерства и взрослением спортсмена мотивы меняются – выполнение спортивного разряда, стать чемпионом страны, попадание в сборную команду страны, стать чемпионом мира или Олимпийских игр. И чем дольше спортсмен занимается на высоком уровне, тем сложнее трену и самому спортсмену находить мотивы для достижения наивысшего результата и дальнейших занятий;

– психологическая подготовка к соревнованиям. Этот вид подготовки делится раннюю, которая начинается примерно за один месяц до соревнований, и непосредственную [2].

Ранняя психологическая подготовка включает в себя получение информации о соревнованиях, об особенностях проведения, информацию о соперниках, так же информацию о готовности самого спортсмена или команды в целом к соревнованиям, определяются цели и задачи на данные соревнования.

Непосредственная психологическая подготовка в рафтинге, как и во многих других видах спорта, включает в себя, психологический настрой перед соревнованиями и перед стартом, во время проведения соревнований и умение управлять своим психическим состоянием перед стартом. Задача непосредственной психологической подготовки состоит в том, чтобы привести всю команду в состояние «боевой готовности» и как можно дольше сохранить это состояние.

В рафтинге, как и в других развивающихся видах спорта на плечи тренера ложится очень много функций и обязанностей. Тренер очень часто является и менеджером команды, и психологом и т. д. На начальных этапах становления команды это не оказывает негативного воздействия так, как молодому спортсмену проще довериться одному специалисту и работать с ним. Задачей молодого спортсмена является освоение технических навыков и совершенствование физических качеств. Когда спортсмен достигает высокого уровня спортивного развития, возрастает тренировочная нагрузка, ставятся более высокие цели и задачи. Повышается уровень психологического давления и уровень ответственности, как на спортсмена, так и всю команду.

Тренер не всегда может оказать должную психологическую поддержку команде. В такие моменты могут возникать определенные психологические трудности, особенно во время ответственных соревнований. Очень часто происходят психологические срывы, болезненное усиление внимания на происходящие в процессе тренировки и соревнований сдвиги в организме, депрессии, состояние полной апатии и пресыщения. В такой ситуации необходимо, как можно раньше выявить эти состояния у спортсмена и оказать ему квалифицированную помощь психолога. Нельзя допускать, чтобы у спортсмена после соревнований наступало состояние опустошения, нужно чтобы спортсмен или команда были довольны своими результатами. Это повлияет на дальнейшую подготовку спортсмена. Уровень мотивации спортсмена должен быть именно таким, который бы позволил ему справиться со всеми неблагоприятными психологическими состояниями и принести удовлетворение от проделанной учебно-тренировочной работы и соревнований.

Таким образом, тренеру необходимо, психологически настроить команду так, чтобы у нее в момент старта не наступило состояния недостаточного возбуждения, которое приводит к состоянию апатии и нежеланию бороться за высокий результат на протяжении нескольких дней. Так же нельзя приводить команду в состояние перевозбуждения, это может привести к тому, что спортсмены в команде будут испытывать тревогу, панику, неуверенность и не смогут показать должного результата. Задача тренера состоит именно в том, чтобы все спортсмены в команде были в состоянии «боевой готовности» непосредственно перед стартом, и готовыми показывать высокий спортивный результат на протяжении 3–4-х дней.

Список литературы

1. Водолеева В.А. Виды спорта на бурной воде / В.А. Водолеева, А.В. Козлов. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2014. – 184 с.
2. Психология физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры / под ред. профессора Г.Д. Бабушкина, профессора В.Н. Смоленцевой. – Омск: СибГУФК, 2008. – 308 с.